

# سلطات بالخضر

## Salades légumes



صدر عن نفس السلسلة



إديسوفت  
EDISOFT Edition

الهاتف: 022 30 02 70 / 44 91 08 - الفاكس: 022 44 46 43  
Email: edisoft@menara.ma







## سلطة الطماطم بالمايوني Salade de tomates à la mayonnaise

### المقادير:

- 6 حبات طماطم متوسطة
- 1 بصلة صغيرة
- 1 خس
- 8 حبات خيار مخلل (cornichons)
- 3 بيض مسلوق
- 1 علبة صغيرة من الطون
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- ملح - فلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- زيتون أسود

### طريقة التحضير:

- فرّقي أوراق الخس عن بعضها واغسلها جيّداً.
- احتفظي بالأوراق الخارجية وقطّعي الأوراق الداخلية تقطيعاً رقيقاً.
- قطّعي البصل رقيقاً وأضيفيه إلى الخس المقطع.
- قطّعي الخيار المرقّد وأضيفيه.
- أضيفي الطون.
- قطّعي طرفي كل بيضة واحتفظي به للزينة.
- حكي بقية البيض وأضيفيه إلى الخليط السابق.
- اخلطي المايونيز وزيت الزيتون والحامض والملح والفلفل الأسود وأضيفي وإخلطي.
- افتحي الجزء الأعلى لحبات الطماطم وأفرغيها من البذور.
- اقليها في مصفاة واطريها تقطّر. بعد ذلك املئيها بسلطة الخس.
- قدميها مباشرة على فراش من أوراق الخس بعد تزيينها بأبيض البيض والزيتون الأسود.



## سلطة متنوعة بصلصة الطماطم Salade variée à la sauce tomate

### المقادير:

- 5 حبات طماطم متوسطة
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 حبة خيار
- 150 غ لوبيا خضراء مسلوقة
- 1 حبة بصل متوسط
- 2 فص ثوم
- 3 بيضات مسلوقين
- 8 قطع أنشوا
- نصف كأس زيت زيتون
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة خل
- ملح - فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- قطعي أربع حبات طماطم إلى حلقات.
- قطعي الفلفل والبصل إلى حلقات.
- قطعي الخيار إلى دوائر.
- ضعي كل هذه الخضار في طبق التقديم.
- أضيفي اللوبيا الخضراء واخلطي بحذر.
- اهرسي الثوم مع قليل من الملح والفلفل الأسود مع إضافة الزيت والليمون والخل.
- أضيفي قطع الطماطم واهرسي حتى تحصلي على صلصة متجانسة.
- اسكبيها فوق الخضار، حكي فوقها بيضة.
- قشري حبة الطماطم الباقية.
- أفرغيها من بذورها وقطعيها إلى شرائح مع البيضتين المتبقيتين.
- زيتني بقطع الأنشوا وأرباع البيض وحبّات الزيتون ودوائر الطماطم.





## سلطة الطماطم بالجبن الأبيض Salade de tomates au fromage blanc

### المقادير:

- 6 حبات طماطم متوسطة
- 250 غ جبن أبيض
- 6 حبات خيار مخلل (cornichons)
- 1 ملعقة كبيرة حبق أخضر مقطع رقيقا
- ملح - فلفل أسود (بزار)
- 1 خس
- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- اقطعي الجزء الأعلى لحبات الطماطم.
- افرغيها من بذورها وضعيها تقطر في المصفاة.
- قطعي الخيار المخلل قطعاً صغيرة.
- اهرسي الجبن الأبيض بالشوكة.
- أضيفي إليه الخيار، المخلل والحبق وقليلاً من الملح والفلفل الأسود.
- املئي حبات الطماطم بالخليط.
- قطعي أوراق الخس إلى قطع رقيقة افرشيها في طبق التقديم ثم زينيها بأوراق النعناع والزيتون الأسود.





## سلطة الخيار بالأعشاب الطرية Salade de concombre aux fines herbes

### المقادير:

- 2 حبات خيار
- 2 ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة صغيرة حبق مقطع رقيقا
- 1 ملعقة صغيرة ثوم قصبي مقطع (ciboulette)
- 1 ملعقة صغيرة نعناع أخضر مقطع
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح

### طريقة التحضير:

- اخلطي الياغورت بالأعشاب الطرية.
- أضيفي الملح وزيت الزيتون واخلطي.
- قشري الخيار وقطعيه إلى مكعبات.
- أضيفيه إلى الياغورت واخلطي.
- اسكبيه في طبق التقديم.
- احتفظي به في الثلاجة مدة ساعة قبل التقديم.



**المقادير:**

- 2 حبات خيار
- 3 حبات طماطم متوسطة
- بصلة واحدة صغيرة
- نعناع جاف محكوك
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح
- قليل من الزيتون الأسود

**طريقة التحضير:**

- قشري الخيار وقطعيه إلى مكعبات.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات.
- قطعي البصل رقيقاً.
- اخلطي جميع العناصر.
- أضيفي ملعقة صغيرة من النعناع الجاف.
- قطعي الزيتون الأسود إلى قطع صغيرة وأضيفيه.
- أضيفي الملح وزيت الزيتون وعصير الحامض واخلطي.
- صبيها في طبق التقديم ثم زينيها بحبات خيار مقسمة إلى دوائر.







## سلطة الكرنب

## Salade de chou

### المقادير:

- نصف رأس صغير كرنب أبيض
- نصف رأس صغير كرنب أحمر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### للتزيين:

- قليل من الفروماج
- بيضة مسلوقة

### طريقة التحضير:

- حكي الكرنب الأبيض والأحمر.
- اخلطي زيت الزيتون والحامض والفلفل الأسود والملح.
- اسكبي نصف الصلصة فوق الكرنب الأبيض والنصف الثاني فوق الكرنب الأحمر واخلطي.
- صبيها في طبق التقديم.
- زيني بقطع الفروماج والبيض.



## سلطة الكرنب بالجزر والمايونيز Salade de chou aux carottes à la mayonnaise

### المقادير:

- نصف رأس صغير كرنب أبيض
- 4 حبات جزر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خلّ
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### للتزيين:

- طماطم - خيار - زيتون أسود

### طريقة التحضير:

- قشري الجزر وحكيه.
- حكي فوقه الكرنب
- اخلطي زيت الزيتون والخلّ والملح والفلفل الأسود والمايونيز.
- أضيفيها إلى الخضر واخلطي، ثم أفرغيها في صحن مقعر.
- صبيها في طبق التقديم.
- زيني بدوائر الطماطم والخيار والزيتون الأسود.





## سلطة الخس بالخبز المحمص

## Salade verte aux toasts

### المقادير:

- 1 • خس
- 2 • بيض مسلوق
- 4 • قطع من مصبر أنشوا
- 2 • ملاعق كبير فروماج محكوك
- 1 • ملعقة كبيرة كبار
- 3 • قطع من شرائح الخبز (toasts)
- 3 • ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 • ملعقة كبيرة حامض
- ملح - فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- فرّقي أوراق الخس.
- اغسليها وضعيها تقطر في المصفاة.
- قطعي الخبز إلى مكعبات صغيرة وضعيه في الفرن يتحمص قليلا.
- قطعي أوراق الخس تقطيعا غليظا وضعيها في طبق التقديم.
- اخلطي الزيت والحامض والفلفل الأسود والملح واسكبيها على الخس.
- أضيفي كبار ومكعبات الخبز المحمص واخلطي.
- ضعي فوقها قطع الأنشوا ودوائر البيض.
- انثري الجبن المحكوك فوق السلطة.





## سلطة الخس بالفطر

## Salade verte aux champignons

### المقادير:

- 1 خس
- 1 علبة متوسطة من الفطر
- 12 حبة فجل مقطع إلى 4 قطع
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح - فلفل أسود

### التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- اغسلي أوراق الخس.
- قطعيها قطعاً كبيرة وضعيها في طبق التقديم.
- اغسلي الفطر وأضيفيه إلى الخس.
- أضيفي الفجل.
- اخلطي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي المايونيز واخلطي.
- اسكبي الصلصة فوق السلطة واخلطي.
- قدميها مباشرة بعد تزيينها بحبات من الزيتون.





## سلطة القرنبيط

## Salade de chou-fleur

### المقادير:

- 1 رأس صغيرة من القرنبيط
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خلّ
- ملح - فلفل أسود

### للتزيين:

- 2 حبات طماطم متوسطة
- زيتون أسود

### طريقة التحضير:

- قطعي القرنبيط إلى باقات صغيرة.
- اسلقيه في الماء والملح مدة ربع ساعة.
- ضعيه في مصفاة حتى يقطر.
- اخلطي زيت الزيتون والخل والملح والفلفل الأسود.
- ضعي قطع القرنبيط في طبق للتقديم.
- أضيفي المعدنوس واخلطي.
- اسكبي الصلصة فوق السلطة واخلطي بحذر.
- زينّيها بدوائر الطماطم وحبّات الزيتون.



## سلطة الجزر بالمايونيز

## Salade de carottes à la mayonnaise

### المقادير:

- نصف كيلو جزر
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 فصوص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خلّ
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### للتزيين:

- 1 حبة خيار وفلفل أحمر

### طريقة التحضير:

- نظّفي الجزر وقطّعيه إلى دوائر بعرض سنتيمتر واحد تقريبا.
- اسلقيه في الماء والملح ثم صفّيه.
- اخلطي الزيت والخلّ والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي الثوم المهروس والمايونيز واخلطي جيّداً.
- أضيفي قطع الجزر إلى الصلصة واخلطي.
- قدّمها على فراش من الخسّ وانثري فوقها المعدنوس.
- زينيها بدوائر الخيار وشرائح الفلفل الأحمر على الجوانب.



## سلطة الجزر بالمايونيز

## Salade de carottes à la mayonnaise

### المقادير:

- نصف كيلو جزر
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 فصوص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خلّ
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### للتزيين:

- 1 حبة خيار وفلفل أحمر

### طريقة التحضير:

- نظّفي الجزر وقطّعيه إلى دوائر بعرض سنتيمتر واحد تقريبا.
- اسلقيه في الماء والملح ثم صفّيه.
- اخلطي الزيت والخلّ والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي الثوم المهروس والمايونيز واخلطي جيّداً.
- أضيفي قطع الجزر إلى الصلصة واخلطي.
- قدّمها على فراش من الخسّ وانثري فوقها المعدنوس.
- زينيها بدوائر الخيار وشرائح الفلفل الأحمر على الجوانب.





## سلطة البسباس بالبرتقال

## Salade de fenouil aux oranges

### المقادير:

- 4 رؤوس بسباس صغيرة
- 1 خس
- 2 حبات من البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة ياغورت طبيعي
- 5 ورقات نعناع أخضر
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### طريقة التحضير:

- انزعي الأوراق الخارجية الصلبة للبسباس.
- اغسليه جيدًا ثم قطعيه إلى دوائر.
- اغسلي أوراق الخس وقطعيها تقطيعًا رقيقًا بعض الشيء.
- أضيفي الخس إلى قطع البسباس واخلطي.
- صبي الخضر في طبق التقديم.
- اعصري فوقها برتقالة.
- قطعي النعناع رقيقًا وأضيفيه إلى الياغورت.
- أضيفي الملح والفلفل الأسود واخلطي جيدًا.
- اسكبي الصلصة فوق الخضر ثم زينيها بقطع البرتقال وقدميها مباشرة.





## سلطة البسباس بالجزر والعدس Salade de fenouil aux carottes et aux lentilles

### المقادير:

- 2 رؤوس بسباس
- 4 حبات جزر
- 4 ملاعق كبيرة عدس مسلوق
- حزمة من الفجل الصغير
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل
- 2 ملاعق كبيرة عصير برتقال
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### طريقة التحضير:

- نظّفي رؤوس البسباس وانزعي أوراقها الخارجية.
- قطعي كل رأس إلى ثمانية أجزاء طولياً.
- قشري الجزر وقطعيه طولياً إلى قطع رقيقة.
- قطعي حبات الفجل إلى جزأين.
- اغسلي الخضر وضعيها في الماء البارد واتركيها في الثلاجة ساعة على الأقل.
- عند التقديم، اخلطي زيت الزيتون والخل وعصير البرتقال والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي العدس إلى الصلصة واخلطي.
- ضعي الخضر في مصفاة كي تقطر.
- ضعي قطع البسباس على جوانب طبق التقديم.
- ضعي الجزر والفجل في وسط الطبق ثم اسكبي فوقها العدس بالصلصة وقدميها مباشرة.





## سلطة القوق بشرائح اللوز

## Salade d'artichaut aux amandes effilées

### المقادير:

- 5 حبات قوق مسلوقة ومفرغة من الوسط
- 1 خس
- 1 فلفل أحمر
- 100 غ قشدة طرية
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة صغيرة أعشاب عطرية
- قليل من الملح

### للتزيين:

- 2 ملاعق كبيرة من شرائح اللوز

### طريقة التحضير:

- قطعي الخس تقطيعاً متوسطاً.
- ضعيه في طبق التقديم.
- ضعي فوقه حبات القوق كاملة.
- اضربي القشدة الطرية مع إضافة الخل والأعشاب العطرية والملح.
- املئي بها قطع الخرشوف.
- أضيفي حلقات من الفلفل الأحمر.
- حمصي شرائح اللوز قليلاً في مقلاة.
- انثريها فوق السلطة.





## سلطة القوق بالأرز

## Salade d'artichauts au riz

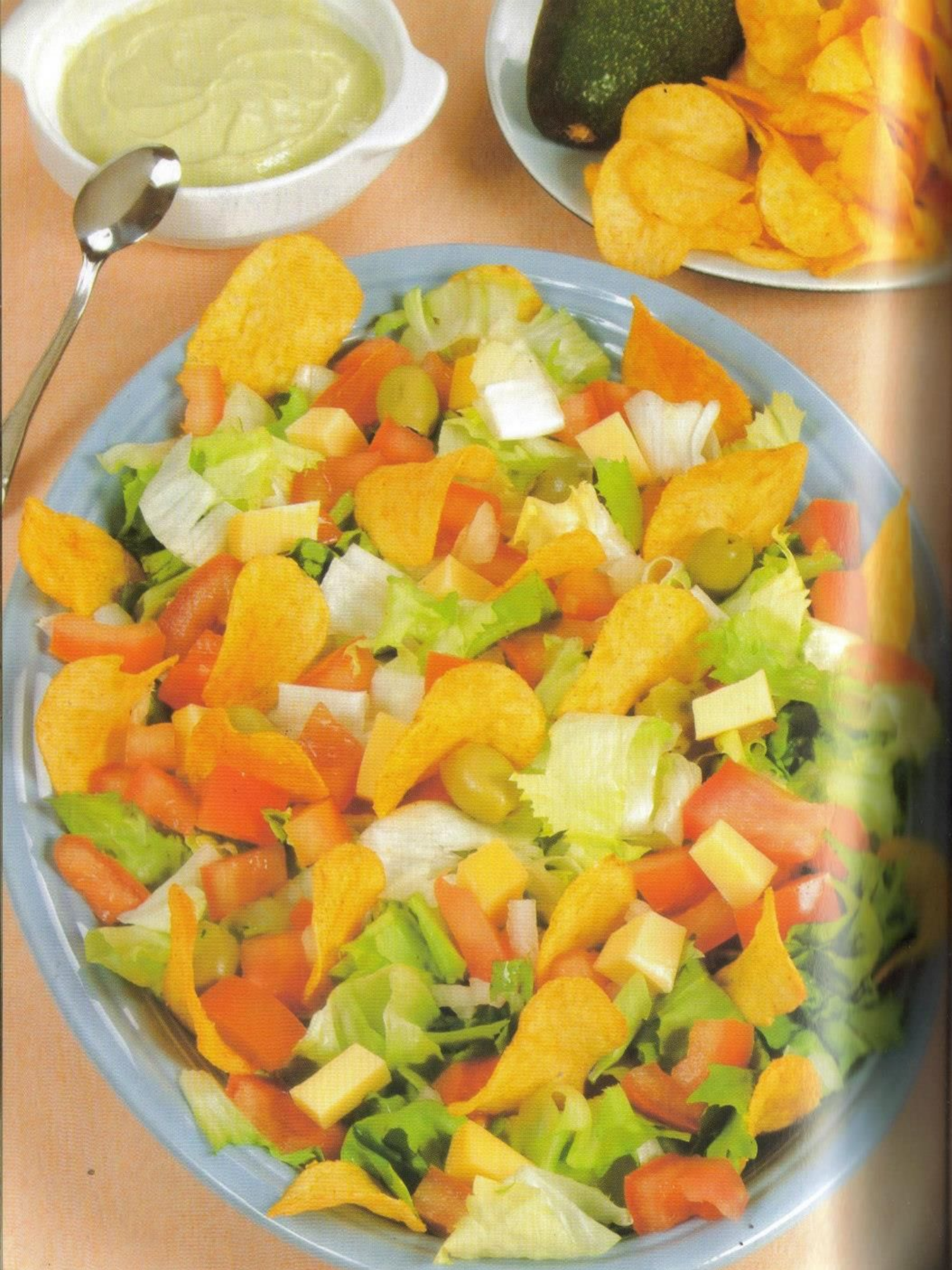
### المقادير:

- 4 حبات من القوق
- 1 كأس أرز
- حبة واحدة فلفل أحمر
- 2 بيض مسلوق
- علبة صغيرة من الطون
- 2 ملاعق كبيرة زيتون أسود مقطع
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خل
- ملح - فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة زيت.
- اغسليه بالماء البارد وصبيه في المصفاة واتركيه يقطر.
- قطعي القوق من الأعلى ثم اسلقيه.
- بعد سلقه افرغيه من الداخل ونظفيه مع المحافظة على أوراقه الخارجية.
- اشوي حبة الفلفل ثم قشريها وقطعيها إلى مكعبات.
- قطعي البيض إلى مكعبات وأضيفيه إلى الفلفل.
- أضيفي الطن والزيتون والمعدنوس.
- أضيفي الأرز المسلوق واخذي بخذر.
- اخذي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود.
- أضيفيه إلى السلطة واخذي.
- املئي حبات الخرشوف بالخليط وقدميها.





## سلطة بصاصة الأفوكاتو

## Salade à la sauce d'avocat

### المقادير:

- حبة واحدة أفوكاتو
- نصف كأس مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم
- 1 خس
- 100 غ فروماج أحمر مقطع إلى مكعبات
- 2 حبّات طماطم مقطعة إلى مكعبات
- بصلة صغيرة مقطعة رقيقا
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- مقدار كأس من الشيبس (chips)

### طريقة التحضير:

- قطعي الخس تقطيعا متوسطا.
- أضيفي إليه مكعبات الطماطم والبصل والزيتون والجبن والشيبس واخلطي.

### طريقة تحضير الصلصة:

- قشري حبة الأفوكاتو وقطعيها إلى مكعبات.
- ضعيها في الخلاط الكهربائي.
- أضيفي الحامض.
- أضيفي المايونيز وزيت الزيتون والثوم والملح.
- اخلطي جيّدا.
- اسكبي الصلصة في إناء وقدميها إلى جانب السلطة لاستعمالها في الأكل الفردي.



## سلطة اللوبيا البيضاء

## Salade aux haricots blancs

### المقادير:

- 2 كؤوس لوبيا بيضاء مسلوقة
- بصلة واحدة متوسطة
- 2 حبات طماطم متوسطة
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- ملح - فلفل أسود

### التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود
- 2 بيض مسلوق

### طريقة التحضير:

- قطعي البصل إلى حلقات رقيقة وأضيفيه إلى اللوبيا.
- قطعي الطماطم دوائر وأضيفيها.
- أضيفي المعدنوس واخلطي.
- اخلطي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- صبيها في طبق التقديم وزينيها بالبيض المسلوق والزيتون.





## سلطة الخضار المبخرة

## Salade de légumes à la vapeur

### المقادير:

- 2 حبّات بطاطا متوسطة
- 4 حبّات جزر
- نصف كيلو لوبيا خضراء
- 3 حبّات طماطم متوسطة
- حبة واحدة فلفل أخضر
- بصلة واحدة متوسطة
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة حبق أخضر
- 2 فصوص ثوم
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

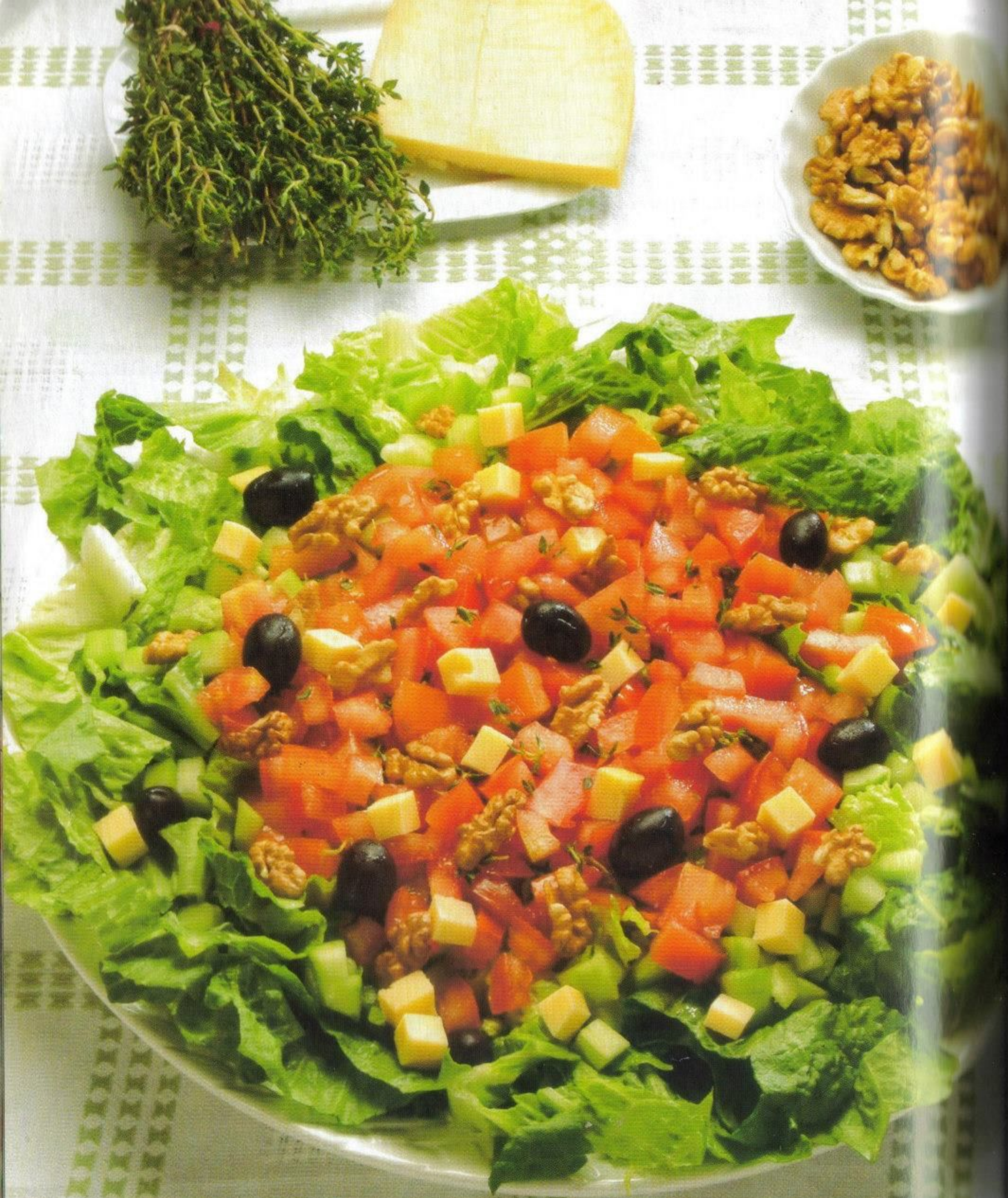
### للتزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- بخري اللوبيا الخضراء والبطاطا والجزر مع بعض.
- قطعي البطاطا والجزر إلى دوائر.
- قطعي الطماطم والبصل إلى دوائر.
- ضعي اللوبيا الخضراء المبخرة في طبق التقديم.
- ضعي فوقها دوائر البطاطا والجزر ثم البصل والطماطم ودوائر الفلفل.
- دقي الثوم والحبق في المهراس.
- أضيفي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود واخلطي.
- اسكبي الصلصة فوق الخضار.
- أضيفي الزيتون.





## سلطة يونانية

## Salade grecque

### المقادير:

- 1 خس
- 2 حبات خيار مقشر ومقطع إلى مكعبات
- 3 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 100 غ فروماج مقطع إلى مكعبات
- 2 ملاعق كبيرة الكركاع مقطع إلى أجزاء متوسطة
- ملعقة صغيرة زعتر
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح

### التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- قطعي الخس تقطيعاً متوسطاً وافرشي به طبق التقديم.
- انثري فوقه مكعبات الخيار ثم الطماطم.
- اخلطي الزيت والملح والحامض واسكبيه فوق الخضار.
- انثري الزعتر ثم الفروماج والكركاع.
- أضيفي حبات الزيتون.





## سلطة روسية

## Salade russe

### المقادير:

- 2 حبات بطاطا مسلوقة
- 4 حبات جزر مسلوقة
- 1 كأس جلبانة مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة من عصير حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود
- نصف كأس مايونيز

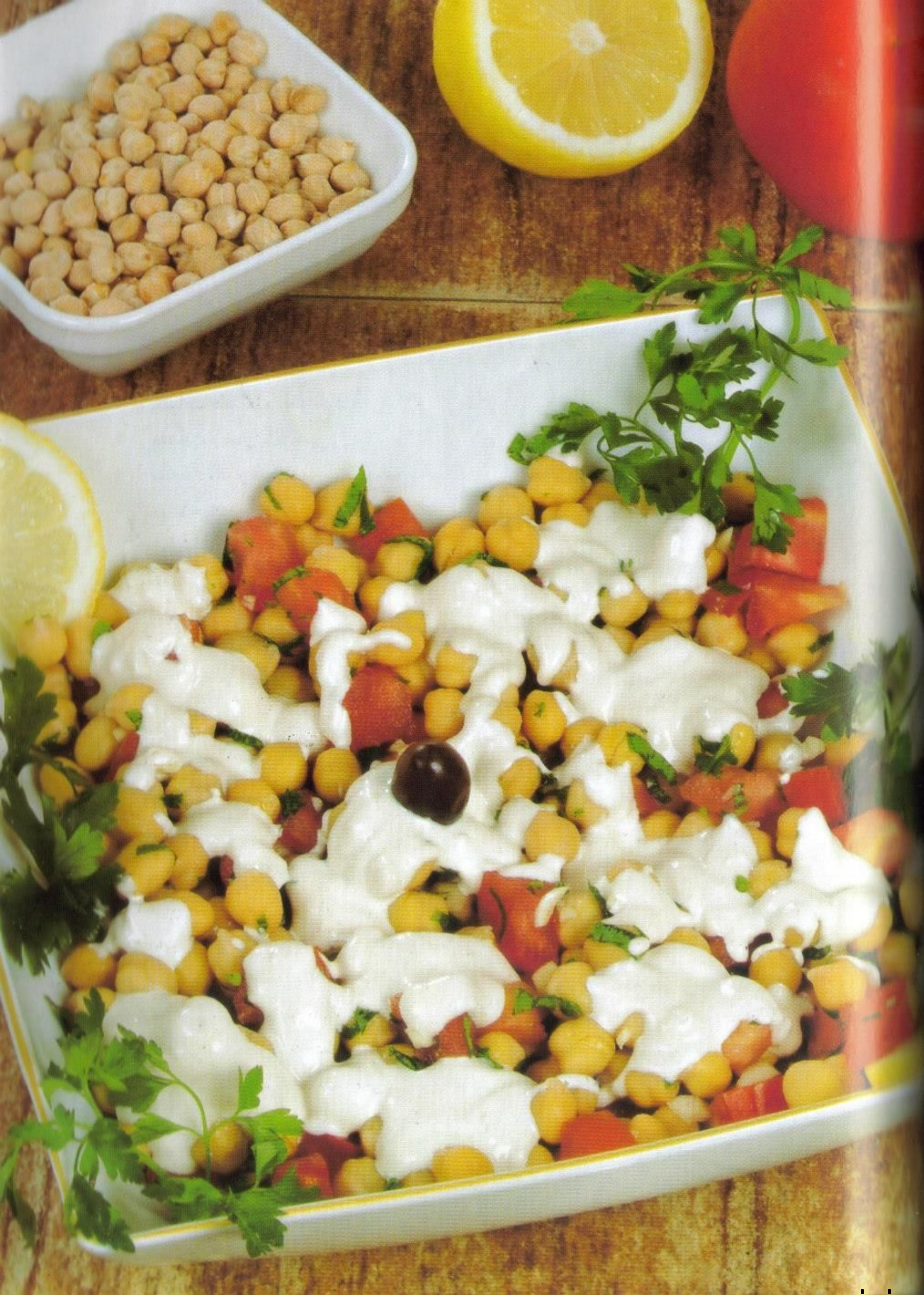
### التزيين:

- 1 حبة خيار
- 1 حبة طماطم كبيرة
- جزر محكوك

### طريقة التحضير:

- قطعي الخضر المسلوقة إلى مكعبات.
- أضيفي إليها الجلبانة واخلطي.
- اخلطي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفيها إلى الخضر واخلطي بحذر.
- اتركيها مدة ساعة مع خلطها من حين لآخر.
- صبيها في طبق التقديم على شكل حلقة.
- اقطعي الجزء الأعلى لحبة الطماطم وأفرغيها من بذورها.
- املئيها بالمايونيز وضعيها وسط السلطة.
- زيني بخلقات الخيار والجزر المحكوك.





## سلطة الحمص

## Salade de pois-chiche

### المقادير:

- 2 كؤوس حمص مسلوق
- 2 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 3 فصوص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- 2 ملاعق كبيرة حامض
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة كبيرة طحينة

### للتزيين:

- نصف حامضة مع قليل من أوراق المعدنوس

### طريقة التحضير:

- ضعي الحمص المسلوق في إناء.
- أضيفي إليه مكعبات الطماطم والمعدنوس والثوم المطحون واخلطي.
- أضيفي الحامض والملح.
- أضيفي ملعقة كبيرة من الحامض إلى الطحينة وملعقتين كبيرتين ماء وقليل من الملح واخلطي جيدًا حتى تحصلي على صلصة، أضيفي إليها الياغورت واخلطي، اسكبيها فوق سلطة الحمص.
- اسكبي فوقها زيت الزيتون، زينيها بشرائح من الحامض وأوراق من المعدنوس.





## سلطة الفول الأخضر

## Salade de fèves

### المقادير:

- 1 كيلو فول أخضر
- 2 حبّات طماطم متوسطة
- 2 حبّات بصل أخضر
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون

### التزيين:

- 1 حامضة
- قليل من أوراق المعدنوس

### طريقة التحضير:

- قشري الفول واسلقيه في الماء والملح.
- صبيه في مصفاة واتركيه يقطر.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات.
- قطعي البصل رقيقا.
- ضعي الفول في إناء عميق.
- أضيفي إليه الطماطم والبصل والمعدنوس واخلطي.
- أضيفي الكمون والملح والحامض وزيت الزيتون واخلطي.
- زينه به شرائح الحامض وقليل من المعدنوس





## سلطة بالبيض والفطر

## Salade aux oeufs et champignons

### المقادير:

- سلطة حمراء
- 125 غ من الطماطم الصغيرة
- 4 بيضات مسلوقات
- 50 غ من الفطر
- ملعقة من الثوم القصبي المقطع
- أفوكا مقشرة مقطعة

### مقادير تحضير الصلصة:

- ملعقة من الثوم المطحون
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- 2 ملاعق عصير الحامض
- قليل من الملح - فلفل أسود (بزار)

### طريقة التحضير:

- اغسلي السلطة وضعيها في طبق التقديم.
- ضعي فوقها الطماطم والبيض والفطر والأفوكا.
- عند التقديم اسكبي فوقها الصلصة وزينيها بالثوم القصبي.





## سلطة البسكويت المالح

## Salade de biscuits salés

### المقادير:

- 2 كؤوس طحين
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة حلوى
- 1 كأس حليب
- ملح
- 100 غ قشدة طرية
- 1 ملعقة صغيرة من خليط الأعشاب الجافة (زعتر، حبق، اكليل).
- 1 خس
- 2 حبّات جزر محكوك
- خضر مقطعة والقمرن مسلوق للتزيين.

### طريقة التحضير:

- اخلطي الطحين والخميرة والملح.
- أضيفي الزبدة وادعكي حتى تمتزج تماما مع الطحين.
- أضيفي الحليب واعجني جيّداً حتى تحصلي على عجينة ليّنة.
- اطلقي العجينة بسمك 2 إلى 3 ملم واصنعي منها أقراصا بقطر 7 سم.
- ضعيها في فرن معتدل الحرارة مدّة 20 دقيق.
- اضربي القشدة الطرية بالضراب الكهربائي.
- أضيفي إليها الملح والأعشاب واخلطي.
- عندما يبرد البسكويت، صبي القشدة الطرية في جيب مسنّن وضعي جزءا منها فوق كل حبة بسكويت.
- زيني بقطع من الخضر المقطعة والقمرن المسلوق.
- قدميها على فراش من الخس والجزر المحكوك.





## سلطة الأرز بالزبيب والصنوبر

### Salade de riz aux raisins secs et aux pignons

#### المقادير:

- 1 كأس أرز
- 1 فلفل أحمر
- نصف كأس جلبانة مسلوقة
- 2 ملاعق كبيرة زبيب
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر
- نصف كأس زيتون أسود بدون عظم
- 4 بيض مسلوق
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

#### للتزيين:

- حبات من الطماطم الصغيرة
- دوائر من البيض المسلوق

#### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة زيت.
- اغسليه بالماء البارد وصبيه في مصفاة.
- اشوي الفلفل وقشريه ثم قطعيه إلى مكعبات.
- انقعي الزبيب في الماء الساخن مدة ربع ساعة ثم صفيه.
- حمصي الصنوبر قليلا في مقلاة.
- صبي الجلبانة في إناء عميق.
- أضيفي إليها الزيتون والفلفل الأحمر والزبيب والصنوبر واخلطي.
- أضيفي الأرز المسلوق واخلطي.
- اخلطي الخل والزيت والملح والفلفل الأسود والمايونيز.
- أضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- صبي السلطة في قالب مستطيل.
- اقليها في طبق التقديم وزينيها بالبيض المسلوق وقليل من الصلصة على الجوانب مع حبات من الطماطم الصغيرة.





## سلطة الأرز بالذرة

## Salade de riz au maïs

### المقادير:

- 1 كأس أرز
- 1 علبة صغيرة ذرة مصبرة
- 1 علبة صغيرة من الطون
- مقدار ملعقة كبيرة خيار مخلل (cornichons)
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح – الفلفل الأسود
- 4 بيضات مسلوقين

### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة من الزيت.
- اغسليه بالماء البارد وصبيه في مصفاة حتى يقطر.
- ضعي المايونيز في إناء عميق.
- أضيفي إليها الحامض والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون واخلطي جيدًا.
- أضيفي الذرة والطنون والخيار المرقّد مقطّع إلى قطع صغيرة.
- أضيفي الزيتون.
- قطّعي بيضتين إلى مكعبات وأضيفيها.
- أضيفي الأرز واخلطي.
- صبي السلطة في إناء دائري عميق كي تأخذ شكله.
- اقلبيها في طبق التقديم على فراش من الخس. زينها بدوائر البيض.
- حضريها قبل ساعة على الأقل من تقديمها حتى تتفاعل مواد السلطة ويتشرب الأرز.





## سلطة الأرز بالخضر

## Salade de riz aux légumes

### المقادير:

- 250 غ من الأرز
- 3 حبّات طماطم متوسطة
- 1 خس
- 1 حبة خيار
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- 2 بيض مسلوق
- 3 ملاعق زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- ملح - فلفل أسود

### للتزيين:

- حبة من الفلفل الأخضر والأحمر

### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز واغسله بالماء البارد وصبيه في مصفاة.
- قطّعي الطماطم والخيار إلى مكعبات.
- قطّعي قلب الخس تقطيعاً رقيقاً جداً.
- أضيفي الطماطم والخيار والخس إلى الأرز واخلطي.
- أضيفي الزيتون.
- اخلطي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود والمايونيز وأضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- حضري سلطة الأرز قبل تقديمها بساعة على الأقل.
- زيني بأنصاف دوائر الفلفل الأخضر والأحمر.





## سلطة المكرونة

## Salade de macaroni

### المقادير:

- 250 غ مكرونة صغيرة
- 3 حبّات طماطم متوسطة
- 1 حبة خيار
- 1 حبة فلفل أخضر
- نصف كأس زيتون أسود بدون عظم
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 100 غ فروماج مقطع مكعبات
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- 1 ملعقة صغيرة موتارد
- 1 ملعقة صغيرة حبق أخضر مقطع رقيقا
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف محكوك

### طريقة التحضير:

- اسلقي المكرونة في الماء والملح مع ملعقة صغيرة زيت.
- صفيها واغسليها بالماء البارد واتركيها تقطر.
- قطعي الطماطم والفلفل والخيار إلى مكعبات.
- أضيفيها إلى المكرونة.
- أضيفي المعدنوس والزيتون والحبق والزعتر واخلطي.
- اخلطي الزيت والحامض والموتارد والملح.
- أضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- أضيفي الفروماج ثم صبيها في طابق التقديم.





## سلطة الجزر

## Salade de carottes

### المقادير:

- نصف كيلو جزر
- 4 فصوص ثوم
- نصف ملعقة صغيرة كروية مطحونة
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- قليل من الملح

### للتزيين:

- 2 بيضات مسلوقين
- علبة من السردين المصبر
- قليل من الزيتون الأسود
- أوراق الخس

### طريقة التحضير:

- نظّفي الجزر وقطعيه إلى دوائر واسلقيه في الماء والملح.
- صفيه من الماء واطحنه بمطحنة الخضر.
- اهرسي الثوم مع الكروية والملح.
- أضيفيه إلى الجزر، أضيفي الحامض واخلطي جيّداً.
- صبي الخليط في طبق التقديم وأضيفي الزيت فوقها.
- زينّيها بأوراق الخس وبقطع البيض والسردين والزيتون الأسود وقدميها مباشرة.



# القيمة الغذائية لبعض القطاني والبقول

## العدس ————— Lentilles

يعتبر غذاء كاملا وذلك لاحتوائه على مقدار كبير من مادة البروتين إلى جانب احتوائه على الحديد والأملاح المعدنية والفيتامين (B6) و (B9) والكالسيوم والفوسفور. ويعتبر العدس كذلك مصدرا هاما للألياف وهي ضرورية لتنشيط الأمعاء.

ونظرا لقله احتوائه على المواد الدهنية فإن إضافة قطعة من الزبدة إلى طبق العدس تجعل منه غذاء كاملا بامتياز.

## الحمص ————— Pois chiche

يعتبر الحمص مصدرا هاما للطاقة بسبب احتوائه على نسبة مهمة من مادة البروتين، كما يحتوي على البوتاسيوم والمغنسيوم والأملاح المعدنية والفيتامين (B) و (D) والفوسفور مما يجعل منه كأغلب البقول غذاء كاملا باقتدار. وهو مدر للحليب عند المرضعات.

## اللوبيا الجافة ————— Haricots secs

مصدر هام آخر لمادة البروتين، إلى جانب احتوائه على الفيتامين (A) و (B) والبوتاسيوم والألياف.

## المردقوش ————— Marjolaine

يمكن إضافته إلى الحساء والصلصة أخضرا أو مجففا، وهو يفيد في حالات الأرق كما يفيد في حالات الإمساك وهو طارد للغازات.

## المعدنوس ————— Persil

يحتوي المعدنوس على مجموعة من الفيتامينات منها فيتامين (C) وكذلك على مجموعة من الأملاح المعدنية كالسيوم والحديد والفوسفور، ويصلح المعدنوس لعلاج فقر الدم، وكذلك أمراض الكلى.

## الكرفس ————— Céleri

يحتوي الكرفس على البوتاسيوم والفيتامين (B) و (C) والصوديوم. ينصح به في علاج حصى الكلى والروماتيزم، كما يساعد على خفض نسبة السكر في الدم ويسكن المغص.

## الزعتر ————— Thym

استعمله في الصلصة يضيف عليها نكهة مستحبة المذاق، وهو فاتح للشهية ومطهر فعال ضد الميكروبات والفطريات. صالح لاضطرابات المعدة ويساعد على الهضم وطارد للغازات.

## الحبق ————— Basilic

يصنف الحبق من التوابل وهو مطهر ومضاد للالتهابات وإضافته أخضر إلى أطباق السلطة يحمي الأمعاء من البكتيريا الضارة، كما يعطي للصلصة نكهة خاصة، وهو من التوابل الفاتحة للشهية.

## الكزبر ————— Coriandre

مفيد للجراثيم، مفيد في الاضطرابات المعوية، يضاف إلى أطباق الخضر بعد هرسه مع الثوم وذلك في نهاية طبخها ولا يجب غليه كثيرا.

## النعناع ————— Menthe

يعتبر النعناع علاجا مفيدا للاضطرابات الهضمية ومنشطا للأمعاء ومزيلا للتشنجات. ويمكن إضافته أخضر للسلطات إذ يعتبر فاتحا للشهية، كما يمكن تجفيفه والاحتفاظ به لتتبيل بعض أنواع الصلصات.

## الفول ————— Fèves

الفول غني بالألياف والأملاح المعدنية، كما يحتوي على نسبة هامة من البروتين تجعله يأتي بعد اللحوم والبيض مباشرة فيما يخص هذه المادة مع خلوة من المواد الدهنية.



# فهرس الوصفات

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 4 - سلطة الطماطم بالمايونيز        | 34 - سلطة القوق بالأرز           |
| 6 - سلطة متنوعة بصلصة الطماطم      | 36 - سلطة بصلصة الأفوكاتو        |
| 8 - سلطة الطماطم بالجبن الأبيض     | 38 - سلطة اللوبيا البيضاء        |
| 10 - سلطة الخيار بالأعشاب الطرية   | 40 - سلطة الخضر المبخرة          |
| 12 - سلطة الخيار                   | 42 - سلطة يونانية                |
| 14 - سلطة الكرنب                   | 44 - سلطة روسية                  |
| 16 - سلطة الكرنب بالجزر والمايونيز | 46 - سلطة الحمص                  |
| 18 - سلطة الخس بالخبز المحمص       | 48 - سلطة الفول الأخضر           |
| 20 - سلطة الخس بالفطر              | 50 - سلطة بالبيض والفطر          |
| 22 - سلطة القرنبيط                 | 52 - سلطة البسكويت المالح        |
| 24 - سلطة الجزر بالمايونيز         | 54 - سلطة الأرز بالزبيب والصنوبر |
| 26 - سلطة البسباس بالبرتقال        | 56 - سلطة الأرز بالذرة           |
| 28 - سلطة البسباس بالجزر والعدس    | 58 - سلطة الأرز بالخضر           |
| 30 - سلطة القوق بالأعشاب الطرية    | 60 - سلطة المكرونة               |
| 32 - سلطة القوق بشرائح اللوز       | 62 - سلطة الجزر                  |

إسم السلسلة : سلسلة الوصفات المصورة (11)  
 إسم الكتاب : سلطات بالخضر  
 إعداد : نجيب محمد الناصر  
 الناشر : مؤسسة إديسوفت  
 السحب : OFFICINE GRAFICHE NOVARA  
 رقم الإيداع القانوني : 2006/1824  
 الترقيم الدولي : 9954-0-7016-8  
 التصوير : استوديو غزال  
 الإخراج الفني : مؤسسة إديسوفت  
 التوزيع : المكتبة المحمدية  
 الطبعة الأولى : 2006

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©